



Video – Celiac Disease: Going Gluten-Free Punjabi ਪੰਜਾਬੀ

Have you been diagnosed with celiac disease and want to learn more about the gluten-free diet? A Dietitian will talk about:

- What celiac disease is
- How to eat nutritiously while following a gluten-free diet
- Ways to avoid and limit cross-contamination at home and when eating out

[Watch the 12-minute video.](#)

Celiac Disease – Going Gluten Free [Punjabi] ਇਹ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ A.H.S. ਡੀਏਟੀਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤੈਯਾਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਸੀਲੀਅਕ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਗਲੂਟਨ-ਮੁਕਤ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਰਿਕੋਡਿੰਗ ਵਿਚ :

- ਸੀਲੀਅਕ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ
- ਗਲੂਟਨ-ਮੁਕਤ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੈਂ
- ਘਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਕ੍ਰਾੱਸ-ਸੰਪਰਕ (ਕ੍ਰਾੱਸ-ਕੰਟੈਮੀਨੇਸ਼ਨ) ਰੋਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ

To receive updates about upcoming programs and services offered by the Alberta Healthy Living Program – Calgary Zone, [join our e-mail distribution list](#).



Updated December 18, 2025



**Nutrition
Services**

Essential partners
in health



**Primary Care
Alberta**

Alberta Healthy Living
Program